

এক নজরে বাংলাদেশ

মনির হোসেন, ঢাকা,

ভারতীয় দুর্তাবাসের সামনের সড়ক ফেলনীর নামে করার দাবি

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঢাকা, জানুয়ারী ০৯।। ঢাকায় ভারতীয় দুর্তাবাসের সমন্বয়ের সড়ক ফেলনীর নামে নামকরণ করার দাবি জানিয়েছেন গণহ্যাত্ব কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা ও ট্রাস্ট ডাঃ জাফরজাহি চৌধুরী। তিনি বালেন, ফেলনী হতার জৰুরী পথে কোনো প্রতিক্রিয়া না হওয়া-এটা আমাদের গালে চড় দেয়ার মত। ভারতীয়দের এই ব্যবহার কোনোভাবে মেনে নেয়া যাব।

তাই ভারতীয় দুর্তাবাসের সমন্বয়ের সড়ক ফেলনীর নামে নামকরণ করা হোক। ভারতীয়দের মেনে দিতে হবে, অন্যায়কে আমারা ভুলে যাইন্নি মিসলবালা দুর্গুর জাতীয় প্রচারণায় অশ্রুগ্রহণ করতে পারবেন না।

কিন্তু সংস্কৃতির গণতন্ত্রের অন্যন্য স্থানে বিষয়টি একক করাতে কেন্দ্রীয় মহৱারীও স্বীকৃত হিসেবে পাওয়া সুযোগ স্বীকৃত বাদ দিয়ে নির্বাচনী প্রচারণায় অশ্রুগ্রহণ করতে পারেন। এমপিরা তো পারেনই। ইংল্যান্ডে

মহৱী এবং এমপিরা নির্বাচনী প্রচারণায় অশ্রুগ্রহণ করতে পারেন। পৃষ্ঠাখীর

অ্যান্যান সংসদীয় গণতন্ত্রের দেশে এবং এমপি এবং মহৱীর সরকারি প্রটোকলে

এবং সুযোগ স্বীকৃত বাদ দিয়ে অশ্রুগ্রহণ করতে পারেন। কিন্তু আমাদের দেশে

ইসিস যে নির্বাচনী তাতে মহৱী এমপির ক্ষেত্রে দুর্লভতা

হিসেবে সেটি আবাহত থাকে

বলেছেন- আমি বলেন না আমারা সব স্বীকৃত হয়েছি, আমাদের স্বীকৃত হয়েছি এবং আমার ক্ষেত্রে দুর্লভতা

হিসেবে এই অভিযন্তা তিনি একটি করেছেন তাতে নির্বাচনী প্রচারণায় অশ্রুগ্রহণ করতে পারবেন না। এ নির্বাচনী বিএনপির সুবিধাজনক

করারে দেখা যাচ্ছে সত্ত্বিকার আর্থে সাংবাদিক হওয়ার মতো যোগাতা

না রাখা আনন্দের নির্বাচনের সাংবাদিক হিসেবে পরিচয় দিচ্ছেন। বিশেষ

করে অনেকগুলো অনলাইনে ক্ষেত্রে অগুলো হচ্ছে, সেখানে ব্যাপক

প্রশিক্ষণের প্রয়োজন যারা সাংবাদিক হওয়ার ক্ষেত্রে নিংবু বিংবা আসলে

তারা সাংবাদিক নন। কিন্তু একটা অনলাইন খুলো বনে কার্ড বানিয়ে

সাংবাদিক হিসেবে পরিচয় দিচ্ছেন। এটি বৃহত্তর সাংবাদিক পরিবারের

গুটি করেক্ষণের জ্ঞা বনানো হয়। এটি যাতে না হয় তার একটি

উচ্চারণ সম্মিলিতভাবে সবাইকে খুঁজে বের করা প্রয়োজন অনলাইন

প্রতিক্রিয়া ব্যবহার করতে পারবেন। এমপিরা তো পারেনই।

বলেছেন- আমি বলেন না আমারা প্রয়োজন করতে পারবেন।

আরেকটি সংস্করণ প্রয়োজন করতে পারবেন।

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঢাকা, জানুয়ারী ০৯।। আসম ঢাকা উত্তর ও দক্ষিণ

সিটি করণপোরেশন নির্বাচনের প্রচার-প্রচারণায় মহৱী ও এমপিরা আশ্ব

নিতে পারবেন না বলে নির্বাচন কমিশন (ইসিস) যে নির্বাচনী দিয়েছে

তাতে এমপির সুবিধা হালেও ক্ষমতালীন আওয়ামী লীগের অস্বীকৃতি দেখছে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীকৃতি দেখে আসে।

কিন্তু আমাদের দেশে বিষয়টি একটি অস্বীকৃতি দেখে আসে।

বৃহৎপ্রতিবাদ সচিবীর প্রতিবাদে প্রয়োজন করে আসে এবং মহৱীর স্বীক

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା

ହୃଦୟକବିତା

ରତ୍ନକଳୀ

খড়গপুর আইআইটিতে গ্লোবাল এন্টারপ্রেনারশিপ সামিট শুরু ৩১শে

আইআইটি খড়গপুর উদ্যোগস্থা
সেল, প্লোবাল এন্টারপ্রেনারশিপ
সামিল ২০২০ ৩১ শে জানুয়ারি
থেকে ২২ শে ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত
উপস্থাপন করবে। এর অন্যতম
প্রধান ইভেন্ট এবং নতুন বয়সী
উদ্যোগী, বিশিষ্ট যোবসায়ী ব্যক্তিত্ব,
ভেনচার ক্যাপিটালিস্টস এবং
কলেজ ছাত্রদের জন্য বৃহত্তম
উদ্যোগী প্ল্যাটফর্ম তাদের উদ্যোগী
প্রচেষ্টা এবং অভিজ্ঞতা এবং
ভারতে উদ্যোগীকরণকে আরও
বৃহত্তর ক্ষেত্রে নিয়ে যাওয়ার
প্রতিশ্রুতি দেয়া।
জিইএসের প্রধান অক্ষণ্ঠ হল গুণ
এবং বিভিন্ন স্পিকার যা বছরের পর
বছর ধরে দেখা। জিইএস এর
পূর্ববর্তী সংস্করণগুলি সুন্দর পিচাই
(গুগলের প্রধান নির্বাহী), রাখল
জ্যামিনি (সুইগির সহ প্রতিষ্ঠাতা)
এর মতো স্টলওয়ার্টস প্রত্যক্ষ
করেছে। রাম গোপাল (সিইও
বারকলে ব্যাঙ্ক ইন্ডিয়া), রবি
গারিকীপতি (সিটিও ফিল্পকার্টে),
নীল মোহন (সিপিও ইউটিউব),
অর্জুন মালহোত্রা (সহ প্রতিষ্ঠাতা
এইচসিএল), রঞ্জিত রাধাকুমারণ
(সিপিও, বিওয়িজিউ) এবং আরও
অনেক। জিইএস ২০২০ এর
আগের সংক্ষেপণগুলি একই
পাঠ্যক্রমটি অনুসরণ করবে।
অংশীদারদের উদ্যোগী দক্ষতা
তৈরিতে মনোনিবেশ করা
কর্মশালাগুলি স্যামসুং,
মাইক্রোসফট, ডেল, আইবিএম,
ইন্টেল, ফিল্পকার্টে, অ্যামাজন
ওয়েব সার্ভিসেস, ডিলয়েট,
কলকাতা অ্যাণ্ডেলস,

টোওয়ার্ডস ব্লকচেইন এবং এই জাতীয় কর্পোরেট জায়ান্টগুলির পাইপলাইনে রয়েছে। থ্রোবাল এন্টারপ্রেনারশিপ কনফারেন্স বিশ্বব্যাপী উদ্যোগী জনপ্রিয় করার দিকে পরিচালিত বিভিন্ন সুযোগ ও কর্মসূচির আলোচনার জন্য সম্মিলিত হিসেবেকাজ করে। কনফারেন্সের পরে কানেক্ট ডটস, ভাবতে ব এন্টাব প্রাইভেট্যাশিয়াব সেলগুলির মধ্যে ভাব তীয় পরিষ্ঠিতি এবং নিজ নিজ ক্যাম্পাসগুলিতে উদ্যোগী বৃদ্ধির বিষয়ে কিভাবে সেরা যেতে হবে সে সম্পর্কে আলোচনা ইন্টানশিপ/কাজের জন্য জিই এস অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে সেরা প্রতিভা নিয়োগের জন্য স্টার্ট আপগুলি সহায়তা করা এবং ক্যাম্পাসে উপস্থিত ভারতের বৃহত্তম উপাচার্য ও এবং অ্যাঞ্জেল বিনিয়োগকারীদের সাথে দেখা করার সুযোগ দেয়ার জন্য ইন্টার্ন কার্নিভালের লক্ষ্য। থ্রোবাল এন্টারপ্রেনারশিপ সামিট, এর বিবিধ বিষয়বস্তু এবং অংশগ্রহণ সহ এইকারণ প্রাচারের জন্য চূড়ান্ত পর্যায়ে প্রমাণিত হবে। অংশগ্রহণকারীদের শীর্ষসম্মেলনের জন্য <http://reg-ges.ecell-iitkgp.org> এ নিবন্ধন করতে হবে। জিই এসের তিন দিনের জন্য উপস্থিত শিক্ষার্থীদের থাকার ব্যবস্থাটি এলআইটি খড়গপুরের দ্বারা যত্ন নেয়া হবে যার জন্য তাদের নামমাত্র চার্জ করা হবে।

ফিরছে অক্ষয়-ভূমি জুটি, ছবির নাম জানেন ?

খাপছাড়া চিএনাট্য, জিতের “অসুর”-এ ম্লান আবির-নুসরত

চার্সব্র্ক: জিতের ছবি মানেই রোম্যাসের কাটলেট, অ্যাকশনের বিরিয়ানি আর গানের মোড়কে কান ঝালসামো তন্দুরির স্বাদ। তাঁর “অসুর” ছবির ট্রেলার দেখে আশা জেগেছিল এবার সন্তুত জিত সময় ও চারপাশ দেখে শিক্ষা নিয়েছেন। আর ছবি পরিচালনার জন্য ডেকে নিয়েছেন “বাবর নাম গান্ধীজি” ও ’রসগোল্লা’র পাতেলকে। সুতরাং ভাবনায় এবং পরিবেশনায় “অ্যাল্যুকম” একটা সিনেমার দেখা মিলবে হ্যাঁ। তা মিলেছে বইই! বাস্তবতার ১০০ মাইল দূরে দাঁড়িয়ে বিশ্বাস নামে বস্তুটির ঘাড় মটকে পাতেলকে দিয়ে এমন চিত্রনাট্য লিখিয়েছেন প্রযোজক কাম নায়ক জিত। যেখানে আগের প্রায় এক ডজন ছবির মতোই তিনি নিজে প্রায় প্রতিটা ফ্রেমে হাজির। এতদিন জানা ছিল না ”মাস্তি” কারও পদবী হলে সে অসুর বৎশের হয়। আর মাথায় সাধু-সন্ধ্যাসীর নতো চুলের ঝুরি নামে। জানা গেল, কিগান মাস্তি নামের এই অসুর-মানুষটি আবার শশীও। তার কর্মকাণ্ডে থাকে অসুরিক বিশালত্ব। রেলের কামরার ট্যালেটকে কয়েক মিনিটে ক্যানভাস করতে পারে কিগান। পারে পৃথিবীর সবচেয়ে বড় দুর্গী বানিয়ে কলকাতা শহরে আলোড়ন তুলতে। প্রতিযোগিতায় শহরের প্রায় সব পুরুষাঙ্গলো পকেটস্ট করেই না, একই সঙ্গে সাম্প্রতিক দুর্গাপুজোয় কপর্টারেট কিছু সংহার প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণের ব্যাপারটাও ফাঁস হয়ে যায়। অবশ্য গঞ্জের মূল জায়গা বারবার ত্রিকোণ প্রেমের দিকে সরে গিয়ে বিশ্বাসের জায়গাটি আরও দুর্বল করে। বোধিসত্ত্ব-কিগান-অদিতি তিনজন ভাল বন্ধু কলেজে পড়ার সময় থেকেই। কিগানের সঙ্গে এক দুর্বল মুহূর্তে ঘনিষ্ঠ হয়ে পড়ায় অদিতি মা হয়ে যায়। কিন্তু সে বিয়ে করে বোধিসত্ত্বকে। কেন? উন্নরহীন চিত্রনাট্য। বিয়ের পরেও কিগানের সঙ্গে শুধু ”বন্ধুত্ব” নয়, ”প্রেম”টাও বজায় রাখতে চায় অদিতি। কেন? উন্নরহীন। ফলে বোধিসত্ত্ব-অদিতির ডিভোর্স হলেও সন্তানকে দেখার অধিকার নিয়ে চলছে বাগবিতণ্ড। কেন? সেক্ষেত্রেও চিত্রনাট্য উন্নরহীন। এহেন কিগানকে শহরের বৃহত্তম দুর্গা গড়ার অনন্দান পাইয়ে দেয় অদিতিই। আর সেই প্রতিমা ধ্বংসের ”প্ল্যান” করে বোধিসত্ত্ব। প্রথমে প্রতিমা দেখতে গিয়ে অভাবনীয় ভিড়ে স্ট্যাম্পেড হয়ে বেশ কিছু লোক আহত হওয়ায় পুজোটা বন্ধই হয়ে যায় অদেখা ”দিদি”-র আদেশে (পুলিশ কমিশনারকে ফোনে দিদি তেমনই নির্দেশ দেন) কিন্তু মহত সৃষ্টি তো বারবার হয় না। হতে পারেও না। কিগান তাই নিজের হাতেই ধ্বংস করে নিজের সৃষ্টি। তবে সেটা কতটা হতাশ্যা, বা কতটা বোধির প্রতি রাগে, কিংবা কতটা অদিতির প্রতি অনুরাগে সেটা স্পষ্ট হয় না। কারণ ছবির একেবারে শেষ মুহূর্তে কিগান জানতে পারে অদিতি-বোধির সন্তান বাবুয়ার ”বায়োলজিকাল বাবা” সে-ই। এমন হাস্যকর নাটক নিয়ে এই ২০২০ সালে দর্শককে বোকা বানানোর চেষ্টাটা আরও বেশি হাস্যকর। জিত এতদিনও বুঝাতে পারলেন না বাংলা সিনেমার শরীরীর অনেক পালটে গিয়েছে। বদলেছে মনটাও। এখনও তার কোনও হাদিশ পেলেন না তিনি। আর কি পাবেন কখনও? পাতেলের মতো বুদ্ধিমান, ফিল্ম জানা তরঙ্গের ব্রেন-ওয়াশ করে ফেললেন! অভিনয় নিসে কিম্বু বলার নেই। জিতময় এই ছবিতে তিনিই ”অসুর”। আবিরের অবস্থা কাতিকের মতো সাজুঁগুজু করে ভিলেনি করা। আর নুসরতের অবস্থা কলাবউয়ের মতো।

ନବାବୀ ମେଜାଜ୍ ଦେଖା ଦିଲେନ ନେତ୍ରପାତ୍ର କାହାରେ କିମ୍ବା ନେତ୍ରପାତ୍ର କାହାରେ କିମ୍ବା

দেবলীনা ব্যানার্জীঁও রোমান্টিক কমেডি সবসময়ই দর্শকদের পছন্দের তালিকায় এক নম্বরে থাকে। এমনই একটি কমেডির ইঙ্গিত পাওয়া গেল নওয়াজউদ্দিন সিদ্দিকির আসন্ন ছবি ”মোতিচুর চাখনাচুর” এর ট্রেলারে। কমেডির সাথে রোমান্সের তড়কা আর নওয়াজউদ্দিন সিদ্দিকির মতো অভিনেতার উপস্থিতি। ভিন্ন স্বাদের গঞ্জ আর ভিন্ন স্বাদের জুটি। মোতিচুর এ নওয়াজের বিপরীতে রয়েছেন সুনীল শেঠির কন্যা আথিয়া শেঠি।

আথিয়াকে বেশ মিষ্টি দেখাচ্ছে ট্রেলারে। এখন এই নতুন জটি কি ধামাল করতে পারে তার জন্য অপেক্ষা করতে হবে ১৫ নভেম্বর পর্যন্ত। সেন্দিনই মুক্তি পাচ্ছে ”মোতিচুর চাখনাচুর”। ছত্রিশ বছরের বয়সী পুস্পিন্দুর পাণ্ডে বিয়ের জন্য পাগল। যদিও কথাতেই আছে শান্তি কি লাজ্জ জো খায়া বো ভি পস্তায়া, অউর জো না খায়া বো ভি পস্তায়া’। তাই বিয়ে না করে আপশোস না করার থেকে বিয়ে করে বিবাহিত জীবনে ভোগটাই অনেকের কাছে শ্রেয় বলে মনে হয়। এটাই মত পুস্পিন্দুর পাণ্ডে ওরফে নওয়াজউদ্দিন সিদ্দিকিরও। তাঁর কথায়, ’৩৬ বছরের বয়স তো হল আর কত দিন

একা থাকব?" অতঃপর শুরু হয় মেয়ে খেঁজা। "মোতিচুর চাখনাচুর" নামে ছবিটি ঠিক এরকমই এক বিয়ে পাগল লোকের গল্ল নিয়ে তৈরি অন্যদিকে আধিয়া শেট্টি একটি বিবাহযোগ্যা মেয়ে, যার স্বপ্ন বিয়ের পর সে বিদেশে পাড়ি দেবে বরের সঙ্গে। অতএব, বাড়ি থেকে পাত্র খুঁজলে যেন বিদেশে প্রতিষ্ঠিত পাত্রই খেঁজা হয়, এটাই তার একমাত্র চাহিদা। শুধু এনআরআই স্মার্মী চাই তার, সে দেখতে যেমনই হোক! এমনই এক পরিষ্ঠিতিতে আধিয়া'র দেখা হয় পিস্পিন্দর ওরফে নওয়াজউদ্দিনের সঙ্গে। সে জানতে পারে যে দুবাইয়ে থাকে পুস্পিন্দর, অতঃপর তাঁকে বিয়ের প্রস্তাব দিয়ে বসে। এর পরই আধিয়ার পরিবারের লোক জানতে পারেন যে পাত্র মোটেই বিদেশে থাকেন। তারপর? আদৌ কি পুস্পিন্দর পাঞ্জের বিয়ে করার ইচ্ছে পূরণ হবে? ট্রেলারে তার জবাব নেই, জবাব খুঁজতে অপেক্ষা করতে হবে ছবি মুক্তি পর্যন্ত। মজাদার এই ছবিতে নওয়াজউদ্দিন সিদ্ধিকি ও আধিয়া শেট্টির সঙ্গে দেখা যাবে বিভা ছিবের, নভনী পরিহার, বিবেক মিশ্র ও করণা পাঞ্জেদের মত অভিনেতাদের।

আপনার বয়স কি চল্লিশের কোটায় ?
আপনি কি ধীরে হাঁটেন, সাবধান !

হাঁটার গতির ওপর সহজ এক
পরীক্ষা চালিয়ে গবেষকরা কতো
দ্রুত বয়স বাড়ছে সেটা পরিমাপ
করতে সক্ষম হয়েছেন চালিশ বছর
বয়সে আপনি কত দ্রুত হাঁটতে
পারেন তা বলে দেবে আপনার
মগজ এবং শরীরের বয়স কত দ্রুত
বাড়ছে বা বাড়ছে না- এ খবর
দিয়েছেন বিজ্ঞানীরা যারা ধীরে
হাঁটেন তারা যে শুধু তাড়াতাড়ি
বুড়িয়ে যান তাই নয়, তাদের মুখও
দেখায় বুড়োটে এবং তাদের
মস্তিষ্কের আকৃতিও ছাট হয়ে

ভিন্ন স্বাদের গল্প ও ভিন্ন স্বাদের জুটিতে

ছেলে আদিত্যর সঙ্গে বিয়ে
হতে চলেছে নেহার ! ইঙ্গিত
দিলেন উদিত নারায়ণ

সংবাদ প্রতিদিন ডিজিটাল ডেক্স: “ইন্ডিয়ান আইডল”-এর মধ্যে নেহা কক্ষরকে প্রেম নিবেদন করেছিলেন আদিত্য নারায়ণ। নেহাত মজার ছলেই বলেছিলেন, “মুবাসে শান্তি করোগি?” কিন্তু বাবা যে ব্যাপারটা সিরিয়াসলি নিয়ে নিয়েছেন, তা বোধহয় বুঝতেও পারেননি আদিত্য নারায়ণ সম্প্রতি “ইন্ডিয়ান আইডল”-এর এসেছিলেন গায়ক উদিত নারায়ণ ও দীপা নারায়ণ। সেখানেই তিনি বলেন, “ইন্ডিয়ান আইডল” তাঁর কাছে প্রেশ্যাল। কারণ, তাঁর “পুত্রবধু” এই শোয়ের বিচারকের আসনে রয়েছেন। শুধু উদিত নয়, তাঁর স্ত্রী দীপা নারায়ণেরও পুত্রবধু হিসেবে নেহাকে মেনে নিতে আপত্তি নেই। আপত্তি নেই নেহার বাবা-মায়েরও। তাঁরাও ‘ইন্ডিয়ান আইডল’-এ এসে বলেছেন আদিত্য নারায়ণকে জামাই হিসেবে মেনে নিতে তাঁদেরও কোনও আপত্তি নেই। দুই পরিবার রাজি। কিন্তু মিয়া-বিবি কি রাজি? আদিত্য আর নেহা কিন্তু এ ব্যাপারে ঝোড়ে কাশেননি।” ৪ বার আঞ্চল্যার চেষ্টা করেছিলাম”, কুশলের মৃত্যুর পর বিশ্ফোরক আরও এক অভিনন্তীসম্পত্তি একটি পর্বে “অ্যায় দিল হায়া মুশকিল”-এর “চৱা মেরেয়া” গানটি গাইতে শুরু করেন এক প্রতিযোগী। নাম অঙ্গির ঘোষ। অঙ্গিরের গান শেষ হওয়ার পর, আচমকাই মাইক্রোফোন হাতে নিয়ে ওই একই গান গাইতে শুরু করে দেন নেহা। শুধু তাই নয়। সঙ্গে এও জানান, গানটি তিনি তাঁর প্রাক্তনের জন্য গাইছেন। গান গাইতে গাইতেই চোখ ছল ছল করে ওঠে নেহার। তিনি কেঁদে ফেলেন। আর এই দৃশ্য দেখেই মন খারাপ হয়ে যায় শোয়ে উপস্থিত বিচারকদের। এর পরই গায়িকার মন ভাল করতে মাঠে নেমে পড়েন বলিউডের জনপ্রিয় গায়ক উদিত নারায়ণের পুত্র আদিত্য। নেহা কক্ষরকে একেবারে কোলে তুলে নেন তিনি। সঙ্গে শুরু করেন গান- “মুবাসে শান্তি করোগি”。 আদিত্যর এমন কাণ্ডে হেসে ওঠেন নেহা। মুখে হাসি ঝুটে ওঠে বিচারকদেরও। তবে গল্প এখানেই শেষ নয়। মজার ছলেই আদিত্য ঘোষণা করেন, নেহাকে বিয়ে করে তবেই বাড়ি ফিরবেন, নচেত নয়।

জয়েন্টে ব্যথা বেশ প্রচলিত একটি সমস্যা। আর্থাইটিস ও গাউট জয়েন্টে ব্যথা হওয়ার অন্যতম দুটি কারণ। এ ছাড়া মাসেল স্টেইনস, লিউকেমিয়া, বুরসাইটিস ইত্যাদি সমস্যার কারণে জয়েন্টে ব্যথা হতে পারে। কিছু খাবার রয়েছে, যেগুলো ব্যথাকে আরও বাড়িয়ে দেয়। তাই জয়েন্টের ব্যথা হলে এ খাবারগুলো এড়িয়ে যাওয়াই ভালো। জয়েন্টের ব্যথা বাড়িয়ে তোলে এমন কিছু খাবারের নাম জানিয়েছে স্বাস্থ্যবিষয়ক ওয়েবসাইট টপ টেন হোম রেমেডি। প্রক্রিয়াজাত মাংস ও লাল মাংসের মধ্যে রয়েছে পিউরিন নামের প্রোটিন। এটি গাউটের লক্ষণকে বাড়িয়ে তোলে। এ ছাড়া প্রক্রিয়াজাত খাবারে এমন কিছু বিষাক্ত পদার্থ রয়েছে, যেগুলো প্রাদাহ বাড়িয়ে তোলে। এমনকি মাংস খেলেও শর্কীনের পদার্থ তাদে। তাই স্বাস্থ্যের সার্বিক অবস্থা বুজতে পারেন, বিশেষ করে ৬৫ বছরের বেশ বয়স যাদে। কারণ হাঁটার গতিপৃক্তি থেকে মাংসপেশীর শক্তি, ফুসফুসের সুস্থিতা, মেরুদণ্ডের শক্তি এবং দৃষ্টিশক্তির উজ্জ্বলতা বেরো যায়। বৃক্ষ বয়সে হাঁটার গতি ধীর হয়ে যাওয়ার সঙ্গে স্থূতিভ্রমের যোগাযোগও করেছেন কোন কোন বিজ্ঞানী।^৩ সমস্যার লক্ষ্য ন'^৪ এই গবেষণা চালানো হয়েছে নিউজিল্যাণ্ডে এক হাজার লোকের ওপর। যাদের জন্ম ১৯৭০-এর দশকে। ৪৫ বছর বয়স পর্যন্ত তাদের সবরকম তথ্যটুকুটি সংগ্রহ করা হয়েছে। তাদের হাঁটার গতিপৃক্তির ওপর পরীক্ষা চালানো হয় আরও আগে থেকে এই গবেষণায় যারা অংশ নিয়েছিলেন তাদের বিভিন্ন শারীরিক পরীক্ষা করা হতো, বিভিন্ন সময়ে তাদের মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতার পরীক্ষা নেয়া হতো এবং মস্তিষ্কের বিভিন্ন স্ক্যান থেকে দেখা গেছে যাদের হাঁটার গতি যত ধীর হয়ে গেছে, তাদের মস্তিষ্কের বয়স তত বেশি বেড়ে গেছে। গবেষকরা আরও দেখেছেন, মাত্র তিন বছর বয়স থেকে প্রতি দু'বছর অন্তর বুদ্ধিবৃত্তি ও চিন্তাশক্তির সক্ষমতা পরীক্ষা করে দেখে হচ্ছে।^৫ এই নথে তাদের হাঁটার স্বীকৃত আগেই ধীরগতিতে হাঁটা সমস্যার প্রতি একটা ইঙ্গিত,” বলছেন লঙ্ঘনের কিংস কলেজ এবং আমেরিকার ডিউক ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক এবং এই গবেষণা পত্রের প্রধান লেখক টেরি ফিফট তিনি বলছেন, এমনকী ৪৫ বছর বয়সী যারা ধীরে হাঁটেন তাদের মধ্যেও হাঁটার গতিতে বিশ্রেষ্ণ ফারাক দেখা যায় তবে তার কথায় মোদা বিষয়টা হল, যাদের হাঁটার গতি যত ধীর হয়ে যায় তাদের বয়স বাড়ার প্রক্রিয়াও তত দ্রুত পায়। তাদের ফুসফুসের ক্ষমতা, দাঁতের অবস্থা এবং রোগ প্রতিরোধ সক্ষমতা যারা দ্রুত হাঁটেন তাদের থেকে খারাপ হয়ে যায় এই গবেষণায় সবচেয়ে অপ্রত্যাশিত যে ফলাফল পাওয়া গেছে তা হলো মস্তিষ্কের স্ক্যান থেকে দেখা গেছে যাদের হাঁটার গতি যত ধীর হয়ে গেছে, তাদের মস্তিষ্কের বয়স তত বেশি বেড়ে গেছে। গবেষকরা আরও দেখেছেন, মাত্র তিন বছর বয়সে মানুষের বুদ্ধি, ভাষা ও স্মারিক দক্ষতা পরীক্ষা করে তারা পর্যবেক্ষণ করতে পারেন। ৩৩ বছর হবে তারা বলছেন, চাঙ্গিশের বেশি বয়সে যাদের হাঁটার গতি ধীর হয়ে যায়, শিশুকালে তাদের আই.কিউ. (বুদ্ধিমত্তার মাপকাঠি) যারা ৪৫ বছরেও দ্রুত হাঁটেন তাদের থেকে ১২ পয়েন্ট কম ছিল।^৬ “জীবনয়া পনের সঙ্গে যোগাযোগ” আন্তর্জাতিক গবেষক দল তাদের গবেষণা ফলাফলে লিখেছেন, স্বাস্থ্য এবং বুদ্ধিমত্তার মধ্যে পার্থক্যের একটা কারণ শিশুকাল থেকে জীবনয়া পনের মান। জীবনের শুরুতে যারা ভালো মানের জীবনয়া পনের সুযোগ পেয়েছেন তাদের বুদ্ধিমত্তা ও স্বাস্থ্যের ওপর তার একটা প্রভাব পড়েছে। গবেষকরা বলছেন, অংশ বয়সে হাঁটার গতি পরিমাপ করে মানুষের বয়স বাড়ার প্রক্রিয়াকে ধীরগতি করার পদ্ধতি বা চিকিৎসা নিয়ে গবেষণা সম্বন্ধে নিচু ক্যালরির খাবার খাওয়া থেকে শুরু করে মেটফরমিন জাতীয় ওষুধ খাওয়ার উপযোগিতা নিয়ে এখন গবেষণা চালাচ্ছে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায়

জরুরিত? জেনে নিন কি

খেলে উপকার পাবেন

শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে অক্সিজেন প্রবেশ করে। ফুসফুস সেটা গ্রহণ করে গোটা শরীরে ছড়িয়ে দেয়। এ কারণে ফুসফুসের সত্ত্বিয় থাকাটা খুবই জরুরি। প্রয়োজনীয় কোষ, টিস্যু এবং আঙ্গে অক্সিজেন সরবরাহ করা ছাড়াও শ্বাস-প্রশ্বাস কথা বলতে, হাসতে ও গান গাইতেও সাহায্য করে তবে শ্বাস-প্রশ্বাসে কোন ধরনের সমস্যা হলে সবসময় ক্লান্তি ও অলস ভাব দেখা দেয়। সেই সঙ্গে মাথা ঘোরা অনুভব হয়। এছাড়া ঠেঁট, নখ এবং হাকেও নীলচে ভাব দেখা দেয়। এ কারণে নিঃশ্বাস নিতে কোন ধরনের সমস্যা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এছাড়া এমন কিছু খাবার আছে যা নিঃশ্বাসের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়ায়। যেমন-আদা: আদায় থাকা অ্যান্টি-ইনফ্লামেটরি উপাদান ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়ায়। সেই সঙ্গে যেকোন ধরনের সংক্রমণ কমাতে সাহায্য করে। নিঃশ্বাসের সমস্যা হলে চায়ের সঙ্গে আদা মিশিয়ে, সুপে, সালাদে দিয়ে কিংবা এমনি চিবিয়েও আদা খেতে পারেন হলুদ: রান্নার উপকরণ হিসেবে পরিচিত হলুদ ফুসফুসের জন্য দারুণ উপকারী। নিয়মিত হলুদ চা কিংবা সামান্য কাঁচা হলুদ খেলে শরীরের প্রদাহ কমে। গবেষণায় দেখা গেছে, হলুদ খেলে ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমে একলি : ক্রসিফেরাস গোত্রের সবজি একলি ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়ায়। এতে থাকা বিভিন্ন উপাদান ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় একলিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন সি থাকায় এটিশরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ভূমিকা রাখে। এ ছাড়া ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের হাত থেকে ফুসফুসকে রক্ষণ করতেও একলি কার্যকরী বাঁধাকপি: একলির মতো বাঁধাকপি ও ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। সেই সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় আপেলে: আপেলে থাকা ফ্ল্যান্ডনয়েড ফুসফুসের ক্ষতি হওয়া প্রতিরোধ করে। এতে থাকা ভিটামিন সি এবং ই শ্বেচনতন্ত্রের জন্য উপকারী। গাজের থাকা বিটা ক্যারোটিন ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়। গরেঘরকরা বলছেন, বিটা ক্যারোটিন এমন একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ফুসফুসকে ফ্রি রেডিকেলের হাত থেকে রক্ষা করে। এটি খেলে ফুসফুস ক্যান্সারেরও ঝুঁকি কমে বাদাম ও বীজ: প্রায় সব ধরনের বাদাম নিঃশ্বাস উন্নত করে। এতে থাকা ম্যাগনেশিয়াম ফুসফুসের স্বাস্থ ভালো রাখে এছাড়া বাদাম ও বিভিন্ন ধরনের বীজ হাদরোগের জন্যও উপকারী।

চিনি বা কৃতিম চিনিতে এজিইএস
নামে বিষাক্ত উপাদান থাকার
কারণে এটি প্রদাহ বাড়ায়।
পাশা পাশি অতিরিক্ত ক্যালরি
থাকার কারণে এটি ওজনকেও
বাড়িয়ে তোলে। অতিরিক্ত ওজন
জয়েটের ওপর চাপ ফেলে এবং
ব্যথা বাড়ায়। ৩. পরিশোধিত
লবণপরিশোধিত লবণকে টেবিল
সল্টও বলা হয়। এটি স্বাস্থ্যের জন্য
ভালো নয়। বিশেষ করে আপনি
জয়েটের ব্যথায় ভুগে থাকলে
এটি কম পরিমাণে খাওয়াই
ভালো এ ছাড়া পরিশোধিত
লবণের মধ্যে রয়েছে
অ্যাডিডিটিভ ও বাসায়নিক।
এগুলো শরীরের তরলের
ভারসাম্যকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।
পরিশোধিত এর বদলে পিংক সল্ট
বা সি সল্ট খেতে পারেন।

নাক ডাকা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত
বিরুতকর একটি সমস্যা। ঠাণ্ডা
লেগে নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া,
শোওয়ার সমস্যাসহ নানান কারণে
মানুষ ঘুমের মধ্যে নাক ডাকে।
যদেয়ো কিছু উপায়ে নাক ডাকার
সমস্যার সমাধান করতে পারেন।
তবে নাক ডাকা না কমলে
ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন
অবশ্যই। কারণ অনেক সময় বড়
ধরনের শরীরিক সমস্যার কারণেও
মানুষ নাক ডাকতে পারে কাত
হয়ে শোওয়ার অভ্যাস করুন। কারণ
চিত হয়ে শোওয়ার কারণে
পেছনের অংশে চাপ পড়ে
শাসনালীর পেশি সংকুচিত হয়ে
যায়। একটি বড় কোলবালিশ
ব্যবহার করতে পারেন ঘুমানোর
সময়। এতে পাশ ফিরে শুতে সুবিধা
হবে। বেশি নিচু বালিশে ঘুমাবেন
না। এক গবেষণায় দেখা গেছে,
বিছানা থেকে ৪ ইঞ্চি উপরে মাথা
রাখলে শাস নিতে সুবিধা হয়। ফলে
নাক ডাকার সমস্যা দূর
হয় ঘুমানোর আগে কয়েক ফেঁটা
মেষ্টল তেল নাকের আশেপাশে
ম্যাসাজ করে নিন। নাক ডাকার
সমস্যা থেকে রেহাই মিলবে নাক
ডাকার সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে
হয়ে শোওয়ার অভ্যাস করুন। কারণ
চিত হয়ে শোওয়ার কারণে
পেছনের অংশে চাপ পড়ে
শাসনালীর পেশি সংকুচিত হয়ে
যায়। একটি বড় কোলবালিশ
করুন। তবে ৪ অথবা ৫ রাতের
বেশি একটানা এটি ব্যবহার করবেন
না। অনেক সময় অ্যালার্জির
কারণেও নাক ডাকার সমস্যা হতে
পারে। ধূলাবালিজনিত অ্যালার্জি
থেকে দূরে থাকতে নিয়মিত
বিছানার চাদর ও বালিশের কভার
বদলানোর অভ্যাস
করুন অতিরিক্ত ওজনের কারণে
নাক ডাকার সমস্যা হতে পারে।
নিয়মিত ব্যায়াম ও খাদ্যাভ্যাস
পরিবর্তন করে কমিয়ে ফেলুন
বাড়তি মেদ এক গবেষণায় দেখা
গেছে, ধূমপায়ীদের মধ্যে নাক
ডাকার প্রবণতা বেশি দেখা যায়।
তাই ধূমপানসহ সবধরনের
নেশাজাতীয় দ্রব্য ত্যাগ করুন।

